

# Vinterdvalan som tröst

- identifiering av återhämtande faktorer inom miljöpsykologi och trädgårdsterapi med fokus på vinteraspekter

Teresia Propst



Kandidatarbete 15 hp, institutionen för stad och land  
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna  
Uppsala 2015

Titel: Vinterdvalan som tröst - identifiering av återhämtande faktorer inom miljöpsykologi och trädgårdsterapi med fokus på vinteraspekter

Engelsk titel: Winter Sleep as Consolation - Identification of Recovery Factors in Environmental Psychology and Horticultural Therapy Focusing on Winter Aspects

© Teresia Propst

Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land

*SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap*

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna

Nyckelord: miljöpsykologi, trädgårdsterapi, utmattningsdepression, vinteraspekter, återhämtande faktorer

Omslagsbild: Växthuset i Nynäs Rehabiliteringsträdgård, Teresia Propst (redigerat foto, taget 23 april 2015)

Publiceringsår: 2015

Publiceringsort: Uppsala

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

# Sammandrag

Trädgårdsterapi brukar beskrivas som grön rehabilitering och har kompletterat institutionaliserad vård långt tillbaka i tiden. Naturen har bevisats främja mental återhämtning. Denna studie fokuserar på vinteraspekter, med utgångspunkten om att de obefogat har lämnats i bakgrunden. En fråga är om grön verkligen är den rätta benämningen på en rehabilitering som innefattar en natur som skiftar under årets lopp? Med undantag för städse- och vintergröna växter är den framförallt inte grön vintertid. Syftet med den här uppsatsen är att identifiera eventuella återhämtande faktorer som finns vintertid. Studien syftar även till att bidra med ett större fokus på vintergestaltning av terapiträdgårdar och få landskapsarkitekter att se vinteraspekter för sina rehabiliterande funktioner. Litteratur inom miljöpsykologi och trädgårdsterapi studerades. Förutom litteraturstudie som metod, tillämpades intervjuer med personer kopplade till trädgårdsterapeutiska verksamheter. Studien visar att det finns faktorer vintertid som kan verka återhämtande för deprimerade och sannolikt även för personer med annan psykisk ohälsa. En av dessa faktorer är hur vinternaturen i sin kravlöshet gagnar en mental läkning hos psykiskt svaga. Dess milda intryck hänför människan på ett sätt som främjar rehabilitering, då det öppnar psyket för reflekterande tankar och en möjlig återhämtning. Vidare innebär studiens resultat att den nedtonade vinternaturen är effektiv i rehabiliterande syften och möjligen i större mån än vad en grönskande natur är. De funna återhämtande faktorerna visar att vinteraspekter förtjänar ett ordentligt erkännande och att det är dags för en reform av begreppet "grön rehabilitering" så att även vinteraspekter inkluderas.

## Abstract

Horticultural therapy is usually described as green rehabilitation and has since far back in time supplemented institutionalised healthcare. Nature has proved to advance mental health recovery. The focus of this study is on winter aspects, arguing that these have received limited attention. Focus has traditionally been on the green seasons of the year, largely ignoring all possible shades that occur during the year. As the winter is certainly not green (besides evergreen plants) it tends to be ignored. The purpose of this paper is to identify recovery factors that can be found in the wintertime. The aim is also to focus on winter design of therapeutic gardens as a way to draw landscape architects' attention to the potential rehabilitative functions of winter aspects. Literature in environmental psychology and horticultural therapy were studied. In addition to a literature review, interviews were made with people connected to therapeutic gardens. The research revealed that there are factors during the wintertime that support recovery of those suffering from depression and probably for people with other types of mental illness as well. One of these factors is how winter landscapes, without demands are beneficial for mental healing. Being soft in its impressions, it supports rehabilitation through its quality to open the psyche for reflective thoughts and people are said to become more adoptive to therapy. Furthermore, the finding of this study showed that winter nature is effective for rehabilitative purposes and possibly to a greater extent than green nature. The mentioned recovery factors indicate that the winter aspects deserve proper recognition. My thesis argues that it is time for a reform of the concept of 'green rehabilitation' and that it must be adjusted to take into account winter aspects.

# Innehåll

<b>Introduktion .....</b>	<b>5</b>
Bakgrund .....	6
Miljöpsykologiska teorier .....	6
Historiska terapiträdgårdar .....	7
Typer av terapiträdgårdar .....	8
Årstiders betydelse .....	8
Depression och utmattningsdepression .....	8
Begreppsprecisering .....	9
Syfte och frågeställning .....	9
Avgränsning .....	9
<b>Metod .....</b>	<b>9</b>
Litteraturstudie .....	10
Intervjuer .....	10
<b>Resultat.....</b>	<b>12</b>
Årstidernas skiftande egenskaper.....	12
Kravlös karaktär .....	13
Milda intryck .....	15
Tidsuppfattning.....	15
Vistas i naturen vintertid.....	16
<b>Diskussion .....</b>	<b>17</b>
Metoddiskussion .....	17
Nedtonad natur effektivare än chockartad .....	18
Vinteraspekternas erkännande .....	19
Värdefull kunskap året runt .....	20
Slutligen .....	20
<b>Referenser .....</b>	<b>22</b>

# Introduktion

Forskare inom disciplinen miljöpsykologi har funnit att människor föredrar element som hör till naturliga miljöer och att det ger positiva resultat gällande återhämtning att vistas i naturen (Hutchison 2011, s. 223). Tre egenskaper i den naturliga miljön utmärker sig ha särskild stor påverkan på det känslomässiga tillståndet: vatten, träd och solljus (Hutchison 2011, ss. 222-223).

Trädgårdsterapi har visat sig ha rehabiliterande inverkan på psykisk ohälsa såsom depressioner och sådan orsakad av utmattning, vilket terapiträdgården i Alnarp är ett tydligt exempel på (Grahm & Ottoson 2010, s. 9). I Sverige kan en ökande trend ses i att rehabilitera personer med utmattningsdepression just med hjälp av trädgårdsterapi (Myhr 2007, s. 41). Lennart Wikström skriver följande om trädgårdsterapi i *Tidskriften Landskap*:

För de flesta av oss kan det räcka med ett akvarium eller en liten plantering att hålla oss igång, men när våra system brakar samman, ja då hjälper bara chockterapi. Mer natur, massor med grönt, blommor, färger, former, tre gånger dagligen på recept.

(Wikström 2015, s. 4)

Citatet signalerar det feltänkande inom trädgårdsterapin som jag tycker mig se och anser vara ett problem. En människa vars psykiska hälsa helt tappat fäste har jag svårt att tro vara mottaglig för en så kallad grön "chockterapi". Stort fokus ligger på grönskan i terapiträdgårdarna och troligtvis är detta av stor vikt för att det ska vara en så kallad grön rehabilitering. Dock undrar jag om inte vintermånadernas kvaliteter till följd av detta hamnar i skymundan. Jag identifierade en lucka med avseende på vinteraspekter av trädgårdsterapin, vilken blev föremål för uppsatsens undersökning.

Precis som i Karin Boyes dikt *Ja visst gör det ont* kan en viss sorts trygghet finnas i vintermånadernas stilla lugn.

Ja visst gör det ont när knoppar brister.

Varför skulle annars våren tveka?

Varför skulle all vår heta längtan

bindas i det frusna bitterbleka?

Höljet var ju knoppen hela vintern.

Vad är det för nytt, som tär och spränger?

Ja visst gör det ont när knoppar brister,

ont för det som växer

och det som stänger. [...]

(Boye 1935, s. 17)

I dikten har Boye med beskrivande ord lyckats översätta den känsla som vi människor kan känna då våren är i annalkande. Frosten som bäddar in och tillåter vila kan ge tröst till den som känner sig oförmögen att känna livslust eller ens livsork. Metaforen som naturen vintertid kan bidra med intresserar mig och detta får mig att vilja undersöka om vinteraspekter av naturen skulle kunna vara av större betydelse för den som söker livsmening, än en grönskande natur som blottar sin rikedom av livskraft.

Johan Ottoson beskriver i boken *Naturens betydelse i en livskris* sin personliga upplevelse av naturen som en betydelsefull vårdmiljö. Vårens grönska upplevde han som övermäktig och naturens kraft av förändring kunde han inte känna sig delaktig av; istället för att vara en tröst påminde grönskan honom om hans svaga situation (Ottoson 1997, s. 18).

Jag har personlig erfarenhet av människor med depressioner och deras reaktioner för våren, naturens pånyttfödelse. Under våren upplevde de att omvärlden förväntade sig att de, trots sina depressioner, skulle känna glädje. En känsla som de just då var oförmögna att känna. Detta får mig att resonera som så att vinteraspekter har betydelse. En betydelse större än vad trädgårdsterapin verkar ge utrymme för, vilket har motiverat mig att arbeta med frågan om naturens vinterdvala som rehabiliterande medel.

Med identifieringen av eventuella återhämtande faktorer vintertid ville jag bidra med ytterligare kunskap för landskapsarkitekter såväl som andra yrkesverksamma inom trädgårdsterapi. Jag ville även undersöka om det finns ett glapp mellan teorier och konkret gestaltning. Vi som landskapsarkitekter ansvarar för att skapa dessa terapeutiska trädgårdar och att de i största möjliga mån kan verka rehabiliterande för den som är drabbad av depression eller utmattningsdepression. Det är därmed av stor betydelse att vi har kunskap om platsens brukare och deras behov.

Psykologer, verksamma inom trädgårdsterapi, drar också nytta av att trädgården utformas enligt senaste forskningsrön. Jag vill påverka trädgårdsterapin i riktning mot att vinteraspekterna uppmärksammas i högre grad än idag. Min förhoppning är att det ska innebära bättre hjälp för de som har diagnostiserats med depression och som är beroende av en behandling som ger dem livsmeningen tillbaka.

## Bakgrund

Här presenteras tidigare forskning inom disciplinerna miljöpsykologi och trädgårdsterapi för att ge en förståelse för uppsatsens fokus och sätta studien i ett större sammanhang.

### Miljöpsykologiska teorier

Två teorier har dominerat den vetenskapliga forskningen om restorativa miljöer och båda har sitt ursprung i forskningen om naturmiljöers psykologiska värden (Hartig 2005, s. 269).

Rachel och Stephen Kaplan resonerar att naturen rymmer särskilt meningsfulla kvaliteter för människan (Kaplan & Kaplan 1989, s. 2). De menar att naturen därmed kan anses vara av betydelse för människan, men hur naturen är det, för vem och under vilka förhållanden, är svårare att veta.

Den första teorin formulerades av paret Kaplan, som i korta drag handlar om hur den uppmärksamhet som kommer av fascination tyder på att en återhämtning är möjlig och att det finns miljöer eller situationer som kan fänga även den utmattades medvetande (1989, ss. 178-180). Mental utmattning innebär att den förmåga människan har för att kunna rikta sin uppmärksamhet är utsliten (Kaplan et al. 1998, s. 17). Fyra egenskaper anges ha påverkan på hur återhämtande en miljö är enligt denna teori: känsla av att vara borta, vidd, fascination och förenlighet (Kaplan & Kaplan 1989, s. 186). Dessa faktorer kan knytas till många

naturliga miljöer och naturen kan därför med stor säkerhet beskrivas ha återhämtande egenskaper (Kaplan & Kaplan 1989, s. 195).

Den andra teorin, som Roger Ulrich står för, tar upp vad för slags omgivning som kan verka återhämtande för oss människor (Ulrich 1983). Ulrich menar att stress kommer av en känslomässig respons, som finns hos oss människor för att vi ska handla rätt i situationer som annars kan hota vår överlevnad. På samma sätt antas också återhämtningen från stress bero på responser och kan genereras av omgivningar med visuella egenskaper som stimulerar (Ulrich 1983). Vidare beskriver Ulrich att vegetation och vatten är element som framkallar positiva känslomässiga reaktioner, vilket innebär att det finns bevis på att naturen kan fungera stressreducerande. Därmed kan naturen knytas till hans teori.

### **Historiska terapiträdgårdar**

Inom vården har man länge använt sig av trädgårdar och naturen som hjälp. Så tidigt som på romarnas tid anlades fältsjukhus i natursköna områden (Grahns 2005, s. 245). I dagens trädgårdsterapi använder terapeuter sig av naturen som rehabiliterande medel för att behandla patienter (Grahns 2005, s. 245).

Sjukhus bestående av stora hus och en omgärdande stor park har troligen sitt ursprung i 1800-talet (Grahns 2005, s. 245). Under tidigt 1800-tal hävdade ansedda läkare att även själva trädgårdsarbetet ska ha givit goda resultat, särskilt på patienter med depressionssyndrom och andra mentala sjukdomar (Grahns 2005, ss. 245-246).

Läkaren Ernst Westerland var en stor förespråkare för naturens och trädgårdens helande inverkan på människor, vilket han blev erkänd för under 1800-talet och tidigt 1900-tal (Grahns 2005, s. 246). Han var ansvarig för en behandling i vilken en anlagd hälsostig ingick för promenad i Storlien med vackra naturvyer. Arbete i Enköpings stads parker ingick också i behandlingen.

Patienterna, som hade symtomen för det vi idag kallar utbrändhet, skulle därmed med Westerland's behandling få uppleva såväl fysisk aktivitet som en känsla av trygghet. Detta menade han skulle ge patienterna en känsla av distans till sig själva och till sina liv.

Med anledning av utvecklingen under 1900-talet skedde ett skifte till den medicinska behandlingen (Grahns 2005, s. 246). Sjukhusen tog plats i städerna istället och den omgivande parken, som tidigare fått fokus, försvann (Grahns 2005, s. 246). Från 1930-talet och framåt fortsatte vården behandla med hjälp av trädgården, vilket även skedde inom den svenska psykiatrin (Grahns 2005, s. 246).

Poul Bjerre, läkare och psykoterapeut, menade att samhörighetsdriften och känslan av att känna sig delaktig i något större är den mest fundamentala driften hos oss människor (Grahns 2005, s. 246). Han menade vidare att de psykiskt sjuka saknar kontakt med sin livsprocess och för att tillfriskna behöver de hitta tillbaka till en växande livsprocess. Naturen kan tolkas som en sammanhållen enhet, uppbyggd av många olika komponenter som alla bidrar till dess helhet.

För någon i en psykisk obalans kan det hjälpa att se livet som en process. Naturens lagar kan ge kunskap och förståelse för vad det finns för mening att se livet som en process. I Nationalencyklopedin (2015) stadgas att en *naturlag* beskriver regelbundenheter i naturförloppen. Människan, precis som resten av världen, följer naturlagarna och förståelsen av detta ska alltså skänka välmående.

### **Typer av terapiträdgårdar**

Initiativtagaren Patrik Grahn har tillsammans med andra utvecklat och spridit kunskap om den så kallade Alnarpsmetoden (Grahn & Ottoson 2010, s. 9).

Grahn uttrycker att det finns två olika slags inriktningar för terapiträdgårdar. Den ena bestående av en mer kravfylld sort med fokus på odling, aktiviteter och social gemenskap, och den andra är utan krav, mer naturlig och har som största funktion att vara restorativ eller stärkande (Grahn 2005, s. 254).

Det är den sistnämnda som har en samhörighet med det jag anser vara karaktären av vintertid. Den kravlösa inriktningen av terapiträdgårdar tydliggör vad naturmiljö vintertid skulle kunna innebära i trädgårdsterapeutiska termer, som en del av den övriga trädgårdsterapin.

### **Årstiders betydelse**

Naturen kan ge budskap om återhämtning och vila på ett lättbegripligt sätt; dess skiftande karaktär under året kan bidra med förståelse för att växter kan grönska efter en nedfrusen tid. Vissnandet och kylans lamslagning är en vila som är behövlig för att komma igen (Grahn & Ottoson 2010, s. 22).

Många deltagare som är i terapiträdgården under vintern uttrycker tillfredsställelse över att den inte är en så "stark" årstid. Vintern svarar mot deras inre, detta är vad de klarar av och det känns skönt.

(Grahn & Ottoson 2010, s. 22)

I boken *Gröna Rehab* beskrivs årstiderna som en betydelsefull del av terapiträdgården (Larsson 2010, s. 79). Vidare står hur växternas livscykel berättar om människans; våren och sommaren med sin växtkraft som sedan går in i en lugnare höst och vinter. Växternas nödvändiga vila vintertid beskrivs berätta om hur människan, på samma sätt som växterna, behöver återhämta sig efter en ansträngning för att kunna må bra.

Vintermånaderna bör således ha stora förutsättningar att vara ett givande komplement till den mer grönskande trädgårdsterapin. En naturmiljö under vintervilan skulle kunna vara det första mötet med naturen. Detta för att starta igång en process av återhämtning som sedan förhoppningsvis, leder precis som för naturen, in i de mer växande årstiderna.

### **Depression och utmattningsdepression**

Depression kan med Nationalencyklopedins definition (2015) beskrivas dels som ett symptom, dels ett syndrom där symtomet depression ingår tillsammans med andra symptom. Vidare innefattar depression även känslor av hopplöshet och meningslöshet, livsleda, dödsönskningar, självmordstankar och självmordshandlingar.

Utmattningsdepression är en diagnos som karaktäriseras av koncentrationssvårigheter, dåligt närminne, sömnrubbningar, ångest, trötthet och värk (Myhr 2007, s. 41). Vidare menar Myhr att det är en mental utmattning som patienten erfar. Förutom de nämnda symtomen, kan även känslor av sorg och besvikelse infinna sig. Många saknar ork till det mesta och upplever bristande social förmåga (Myhr 2007, s. 41).

I min uppsats står deprimerade och utmattningsdeprimerade personer i fokus. Undersökningen omfattar vilken inverkan som vinteraspekter av terapiträdgårdar har på personer i just denna patientgrupp.



## Begreppsprecisering

Vissa begrepp i uppsatsen kan tolkas på olika sätt och för att undvika förvirring kring vilken tolkning som menas, följer här en precisering på utvalda begrepp.

- » *Återhämta* - Definieras i Nationalencyklopedin (2015) som "*bringa tillbaka till normalt tillstånd efter ansträngning med avseende på kroppen eller dess funktioner*". Förutsätter även ett tidigare scenario av att vara i ett bristande tillstånd (Hartig 2005, s. 268).
- » *Trädgårdsterapi* - Innefattar teorier inom landskapsarkitektur om hur helande miljöer ska utformas för att verka återhämtande (Nilsson 2009, s. 10).
- » *Terapiträdgård* - I uppsatsen åsyftas den av Patrik Grahn beskrivna trädgården som är mer kravlös, naturlig och av restaurativt värde och inte den kravfyllda inriktad mot odling, aktivitet och social gemenskap (Grahn 2005, s. 254).
- » *Natur* - I uppsatsen menas den sortens natur som inkluderar även den som kan anses vara skapad av människan (Kaplan & Kaplan 1989, s. 2). Jag vill poängtera att miljön, som ofta kallas grön, även är lika naturlig då det gröna byts ut av vita, bruna, röda eller gula toner (Kaplan & Kaplan 1989, s. 2). Således den sortens färger som är mer troliga att stöta på vintertid.

## Syfte och frågeställning

Syftet är att identifiera eventuella återhämtande faktorer av vinteraspekter inom miljöpsykologi och trädgårdsterapi. Uppsatsen fokuserar därmed på terapiträdgårdar vintertid. Jag vill även att uppsatsen ska bidra med ytterligare kunskap inom fältet för naturliga miljöer som rehabiliterande, med hopp om att styrka landskapsarkitekters fokus på vintergestaltning av terapiträdgårdar.

Frågeställningen arbetet avser att svara på är: Vilka återhämtande faktorer beskrivs inom miljöpsykologi och trädgårdsterapi finnas vintertid, som kan verka positivt på personer i depression samt gynna utformningen av terapiträdgårdar med avseende på vinteraspekter?

## Avgränsning

Det finns teorier inom miljöpsykologi som grundligt skulle kunna beskrivas, men dessa gavs mindre plats då jag istället ville knyta kunskap om vintermånadernas potential i trädgårdsterapi.

Av de olika typer av terapiträdgårdar som finns, valde jag att koncentrera mig särskilt på den kravlösa, som beskrivs vara mer naturliga och främst ha restaurativa värden. Detta gjordes för att jag ansåg den sortens terapiträdgård vara det naturliga valet att rikta in sig på och skulle bidra med bäst förutsättningar för ett tillräckligt stort resultatsunderlag.

Eftersom det är vintern och dess säregna karaktärer som studerades begränsade jag mig till den tiden av året och andra årstider exkluderades. Jag fokuserade därmed på vinteraspekter av rehabiliterande terapiträdgårdar och de faktorer som syftar till att lindra symtomen hos personer med psykisk ohälsa.

## Metod

Här redovisas de två metoder som tillämpades för att svara på uppsatsens frågeställning. Den första metoden bestod av en litteraturstudie och den andra av

intervjuer. Jag använde olika typer av informationskällor eftersom fördelen med att använda sig av olika metoder är att undersökningens resultat kan antas vara mer pålitligt ifall de olika metodernas resultat pekar åt samma håll (Ekengren & Hinnfors 2012, s. 71). Metodpluralism beskrivs kunna användas med fördel, då en kombination av metoder och material sannolikt ger ett säkrare svar på frågeställningen (Ekengren & Hinnfors 2012, s. 72).

## Litteraturstudie

Litteraturstudie valdes med syfte att identifiera återhämtande faktorer vintertid. Studien omfattade litteratur inom miljöpsykologi och litteratur som särskilt berörde trädgårdsterapi. Jag sökte efter litteratur som uttryckligen tog upp vinteraspekter av naturen. Det empiriska materialet bestod av böcker, tidskrifter och vetenskapliga artiklar. Böcker och tidskrifter hittade jag via referenser och genom en översiktlig inläsning på teorier som dominerat miljöpsykologin och trädgårdsterapi.

Förutom böcker och tidskrifter sökte jag efter vetenskapliga artiklar i databaserna Epsilon, Google Scholar och Primo. Sökorden jag använde mig av var följande: environmental psychology, ecotherapy, seasons, winter, health, healing gardens och nature. Vetenskapliga artiklar som fokuserade på vinteraspekter var svåra att finna. Det blev än mer påtagligt att vinteraspekter av terapiträdgårdar inte har undersökts i någon större utsträckning då artiklar inom ämnet saknas.

Litteraturstudien bidrog även med den kunskap jag behövde för att formulera frågor till mina intervjuer, som uppsatsens andra metod bestod av.

## Intervjuer

Intervjuer med personer verksamma inom trädgårdsterapi valdes med syfte att ta del av kunskap om hur rehabiliteringen kan se ut vintertid och om vinteraspekter är något de arbetar utifrån i terapiträdgårdarna. Den styrande faktorn för valet av verksamheter var aktualiteten för uppsatsens syfte och frågeställning. Två verksamheter valdes som relevanta för studien, en i Sölvesborg och en i Nynäs. Dessa säger sig uttalat arbeta med en rehabiliteringsträdgård och inte enbart en "hälsofrämjande grön naturmiljö" i rehabiliteringen.

Terapiträdgården i Sölvesborg på 1600 kvadratmeter är under uppbyggnad och planeras stå klar till hösten 2015, och det är för den vuxenpsykiatriska öppenvården som terapiträdgården ska vara ett komplement (Holm 2015). I anslutning till platsen för trädgården finns, förutom vuxenpsykiatri i ett hus på tre våningar, ett äldreboende och en vårdcentral. Tanken är att terapiträdgården ska brukas av patienter tillhörande mellanvården, som hamnat där på grund av att de har någon slags neuropsykiatrisk problematik. Det innebär unga vuxna och patienter som på grund av långvarig sjukskrivning stått utanför arbetsmarknaden. Verksamma inom trädgårdsterapi kommer vara psykiatriker, psykologer, läkare, kuratorer, sjuksköterskor och arbetsterapeuter. Gemensamt för alla är att de ska vara terapeuter för patienterna. Förutom terapeuterna ska det i terapiträdgården även finnas en trädgårdsmästare som är involverad i trädgårdsarbetet och ansvarar för att trädgården tas om hand. Hen ska inte ha något behandlingsansvar, men att vara närvarande i terapiträdgården innebär att även

finnas där för patienterna som medmänniska och lyssna. Trädgårdsmästaren har också i uppgift att bidra med sin kunskap till patienterna och informera om växternas skiftningar under året.

Personer som valdes att intervjua var initiativtagaren och verksamhetschefen Karin Magnusson samt Petra Nordberg som är avdelningschef för mellanvården. Intervjun ägde rum den 20 april 2015 i terapiträdgårdens nyligen uppförda växthus. Då terapiträdgården fortfarande är i ett byggnadsskede och terapeuter verksamma i trädgården inte existerar ännu, fanns istället ett intresse att ta del av deras syn på hur trädgårdsterapin som behandlingsform ska ingå i verksamheten i framtiden.

Nynäs terapiträdgård finns tillgänglig för dem i Sörmland som på grund av utmattningsdepression är sjukskrivna på hel- eller deltid och har som syfte att ge dessa personer möjlighet till återhämtning (Landstinget Sörmland 2015). Terapiträdgården har sedan 2009 funnits i en slags bakgårdsmiljö av den övriga miljön tillhörande Nynäs Slott och Naturreservat. Det är omgärdat av murar och har ett skyddat läge, med viss utsikt över landskapet omkring.

Intervjun i Nynäs gjordes med sjukgymnasten och psykoterapeuten Anna Hejdenberg, arbetsterapeuten Christina Sjölander, som även har utbildning inom trädgårdsterapi och Klas Rosenberg, som är slottsträdgårdsmästare och ansvarig för utformningen av rehabiliteringsträdgården. Intervjun ägde rum den 23 april 2015 i terapiträdgårdens växthus, som tack vare sin vattenmantlade kamin är möjlig för vistelse året runt. Förutom de nämnda personerna finns även en psykiatriker i teamet som sköter remissbedömningar och är medicinskt ansvarig. Det gav ett bra underlag att en sådan stor del av teamet hade tid att närvara vid intervjun. Förutom inblick i terapiträdgårdens behandlingsarbete, kunde jag få svar på hur det resonerats kring utformningen av trädgården.

Frågor formulerades för att få svar på min frågeställning om vinteraspekter av trädgårdsterapin, med syftet att se exempel på hur trädgårdsterapeutiska verksamheter arbetar utifrån vinteraspekter. Frågorna fokuserade på hur terapiträdgårdarna är utformade för rehabilitering året runt. Detta för att bedöma ifall vinteraspekter är något de arbetar utifrån i trädgårdsterapin. Intervjuerna gjordes på plats i respektive terapiträdgård. Då Sölvesborgs terapiträdgård ännu inte är i bruk, ställdes frågorna med tanke på hur verksamheten kommer att se ut när trädgården väl är färdigställd och är en del av den psykiatriska vården.

För att få ut så mycket som möjligt av de som intervjuas, utan att styra svaren, rekommenderas en kombination av introducerande frågor och frågor med högre precision (Ekengren & Hinnfors 2012, s. 84). Här följer ett axplock av de frågor jag ställde, från introducerande frågor till mer precisa:

- » De som får delta, finns det särskilda krav på vad de ska kunna förmå sig? Generell uppfattning om patienters upplevelser av sin rehabilitering här? Något ni särskilt märker av som verkar vara av betydelse?
- » Hur arbetar ni under årets gång? Olika teman för årets olika säsonger? Fokuserar ni på årstidsväxlingarnas potential av symbolik med livet?
- » Vintermånaderna, hur visar ni den föränderliga aspekten av naturen? Samband som kan ses med tidsdimensionen året runt?
- » Då grönska kan upplevas övermäktigt för den med sorgset inre, har ni planerat särskilt kring vinterns vilande period av naturen? hur det "döende" skedet och tillbakagången kan ge hopp om att livet precis som naturen behöver gå i vila för att kunna komma igen?

# Resultat

Resultatet av det empiriska materialet och svaren som intervjuerna gav är ordnade i tematiska underrubriker. Varje rubrik avser en faktor som visade sig verka positivt på patientgruppen utmattningsdeprimerade och deprimerade samt som kan användas i trädgårdsterapi.

## Årstidernas skiftande egenskaper

Den första återhämtande faktorn studien visar är naturens skiftande egenskaper, vilka kan ge insikter om livet och dess nödvändiga vila. Vintern är således exempel på en av årets sammanlagt fyra årstider.

Bengt Börjeson, professor i socialt arbete, tar upp hur trädgårdsarbete konkretiserar den viktiga uppgiften att ge liv (Börjeson 2009, s. 37). Han beskriver hur den som arbetar i trädgård får vara med om den årsresa som växterna tar. Årsresan avslutas med ett nedvisnande och en slags temporär död, fortsätter han. Börjeson anser att denna död i trädgården är något vackert, som på ett bra sätt kan illustrera döden som en slags sömn, med liv under snön.

Messer Diehl, som är landskapsarkitekt, journalist och trädgårdsterapeut (2009, s. 166, 169), menar att de så kallade helande trädgårdarna i samband med terapi förbättrar personers återställande krafter. Ulrich har bevisat hur återhämtning främjas då en patient under sin sjukhusvistelse har tillgång till trädgårdar och utsikt över natur (1983). Trädgården kan även lugna de patienter som inte har någon möjlighet till ett tillfrisknande (Messer Diehl 2009, s. 169). Vidare förklaras detta med att trädgården kan visa hur livscyklerna och andra förlopp i naturen tillhör en större kontext.

I boken *Healing Gardens* beskrivs den psykologiska påverkan som de psykiskt sårbara upplever av årstidsförändringarna (Barnes & Cooper Marcus (red.) 1999, s. 284). Det uttrycks i boken hur det kan inge förståelse för ett slags livsmönster genom bevittnandet av vinterns "döende" skede.

Lena Benjegård (2010, s. 79) skriver om hur en trädgård tydligt vittnar om de olika karaktärer som kännetecknar årstiderna. Hon fortsätter att beskriva hur de växande, intensivt gröna årstiderna vår och sommar blir till en inbromsande höst som övergår i den nödvändiga vila som vintern innebär. En växts livscykel kan symbolisera viktiga aspekter av det mänskliga livet, som att vi alla behöver känna omtanke för att kunna utvecklas. Följande citat talar om hur detta kan ske hos en växt:

Ett frö, som gror och växer till en liten planta, behöver hjälp att flytta ur "barnkammaren" till en egen kruk. Så småningom planteras den ut i en rabatt för att blomma, bära frukt och vissna.

(Benjegård 2010, s. 79)

Ulla Myhr tar upp i *Utemiljö och hälsa* hur en av de viktigaste grundpelarna i en terapeutisk trädgård är att livet ska manifesteras i trädgården (Stigsdotter & Grahn 2002 se Myhr 2007, s. 42). Myhr tar även upp hur de skiftande egenskaperna under årets lopp kan inge känslor av trygghet, hopp och liv (Stigsdotter & Grahn 2002 se Myhr 2007, s. 42).

I Sölvesborg beskriver Petra Nordberg hur trädgårdsmästaren ska bidra med kunskap om hur växtligheten förändras under säsonger och vad det egentligen är

som händer i skiftningarna. Hon menar att trädgårdsmästaren ska bidra med kunskap till personalen som de sedan ska använda sig av i sitt rehabiliteringsarbete med patienterna. De kan då utnyttja växtlighetens föränderlighet med vad det kan innebära för den enskilda individen.

Nordberg fortsätter att berätta hur verksamheten kommer att arbeta utifrån tema *livet* och årstidernas cykel som en mer meningsskapande funktion. Karin Magnusson beskriver hur växternas knoppar och vårlökens sätt att varje år komma tillbaka kan vara av värdefull mening. Hon menar att en mer skapande och filosofisk syn på rehabiliteringsträdgården kan främja patienternas återhämtning.

Flera mindre träd ska planteras i rehabiliteringsträdgården i Sölvesborg för att skapa rum, men också för att vara något för patienterna att följa årstidernas växlingar i. Trädens variationer i karaktär med blommande kronor på våren, grönskande löv på sommaren som under hösten skiftar nyans och får frukt, för att till sist, när vintern är kommen, bli siluetter i vinterlandskapet (Holm 2015).

I Nynäs resoneras det likadant och Christina Sjölander menar att det är viktigt att ge utrymme för reflektion när en person hamnar i en sådan livskris, då känslor av osäkerhet kring ens egen identitet är vanliga att känna. Hon fortsätter att beskriva hur personer i depressiva tillstånd söker svar på vad det finns för mening och hur de ofta kommer tillbaka till tankar om vad som ger dem sådan ångest. I rehabiliteringsträdgården kan vi skapa förutsättningar för att deltagarna ska kunna reflektera över sådana livsfrågor, berättar hon, då sinnena ofta är väldigt avstängda och behöver stimuleras för att bli mottagliga. Detta kan bevitnandet av årets gång hjälpa till med. Sjölander berättar hur de följer årstidsväxlingarna, att det är en grundtanke verksamheten har och att de gör det som är naturligt för den aktuella årstiden. Hon beskriver deras tanke med mycket perenna, höga gräs som har egenskapen att stå kvar under vintern. Därmed kommer gräset finnas närvarande under hela året i olika skepnader.

Naturen som går igen och som behöver vila, kan åstadkomma tankar om nya lösningar, berättar Anna Hejdenberg. Klas Rosenberg håller med de andra och poängterar symboliken som kan finnas i naturens vila.

## Kravlös karaktär

Studien visar även att kravlösheten i vinternaturen gagnar mental läkning.

Anna María Pálsdóttir har funnit vilka egenskaper hos trädgården som personer med utmattningssyndrom föredrar (Robild 2015). Pálsdóttirs resultat visar att de egenskaperna är trygghet, mjuka linjer, nedtonade färger och sittplatser som är avskilda och erbjuder flyktvägar. De psykiskt och fysiskt utmattade, beskriver hon, har ofta låg självkänsla och klarar inte av situationer som ställer krav. Därför bör terapiträdgården skänka deltagarna känsla av stillhet och kravlöshet. Vidare fick Pálsdóttir uppfattningen att deltagarna upplever ensamtid med naturen som mest läkande. Efter den första, mentalt läkande tiden, fortsätter Pálsdóttir, kan en mer aktiv form av rehabiliteringen ta vid. Den mentala läkningen av psyket, som sker i början av rehabiliteringen, kan vara svår att uppfatta för alla förutom för den som själv upplever läkningen (Robild 2015).

Vad gäller designen menar hon att trädgårdens funktion att verka återhämtande, skapar kriterier för trädgårdens design att uppfylla. Det ska finnas

möjlighet för ensamtid, att kunna bli osynlig för andra, och många sittplatser där deltagarna kan känna sig trygga och själva ha uppsikt över vad som händer i trädgården (Robild 2015). Långa siktlinjer över landskapet tilltalar inte de utmattade, menar Pálsdóttir, just för att de sällan orkar se saker på långt avstånd. Därför kan istället en magnoliaknoppes utveckling dag för dag som studeras på nära håll tilltala mer.

Stenar tas upp som ett viktigt element att finnas i trädgården, och även närheten till vatten (Robild 2015). Färgskalan, menar Pálsdóttir, ska vara nedtonad och det ska finnas syften med trädgårdens rum. Dessutom ska förståelsen för vad rummen kan användas till komma enkelt. En nedtonad färgskala och rum som inte behöver förklaras kan tolkas vara av kravlös karaktär; enkla intryck som får även den psykiskt sårbara mottaglig för miljön.

I *Tidskriften Landskap* skriver Cecilia Holm (2015) om grön behandlingsmiljö och tar upp hur en terapeutisk trädgård borde utformas för att skapa platser med olika egenskaper, på grund av de olika faserna som finns i behandlingsprocessen. I början föredras en plats som är vild och kravlös samt ger möjlighet till vila och avskildhet, medan det i ett senare skede kan vara mer intressant att utföra aktiviteter som odling och vattning tillsammans med andra (Holm 2015).

Grahn har utformat en pyramidformad modell över människans känslighet för sin fysisk-sociala omvärld (Grahn, 1991, figur 14.1 se Grahn 2005, s. 249). Modellen visar att känslighet för omvärlden hänger ihop med människans psykiska kraft, och då denna är låg är känsligheten som störst (Grahn 2005, s. 249). Vidare menar Grahn att modellen också talar om vad för slags omgivning som passar en person med låg psykisk kraft och i ett sådant apatiskt läge; en natur av kravlös karaktär. Personen befinner sig då långt ner i pyramiden, i den breda basen som visar att sårigheten är störst, beskriver Grahn, och att de behov som finns är enkla, tydliga och positiva intryck. Personen är asocial och ofta i tillstånd av att vara trött, lättretlig samt i depression, missbruk eller psykos (Grahn, 1991, figur 14.1 se Grahn 2005, s. 250). Följande citat av Grahn förtydligar hur en person, vars psykiska kraft är låg, kan fungera mentalt:

Mentalt är man aktiv, sorterar intryck man bär med sig och önskar inte gärna bli matad med nya intryck. Östört vill man tänka igenom saker.

(Grahn 2005, s. 250)

En deltagare i rehabiliteringen Gröna Rehab, som har en utmattningsdepression, beskriver hur hon särskilt minns vintertiden som helt tyst och kravlös, med snö som föll utanför uterummets fönster. Hon beskriver också hur hon uppskattade frukostarna på fällar i uterummet med kaminen som värme (Larsson 2010, s. 119).

Magnusson svarar angående kravlös miljö att det för deras patienter, som har mer psykiatriska diagnoser fungerar bra, då de patienterna mår bra av att bara få vara i en återhämtning och inte är redo för en aktiv rehabilitering som exempelvis odlingsarbete är.

Grahn beskriver den trädgårdsterapeutiska behandlingen som sådan, att den grundläggande tanken är att människan och trädgården ska vara i balans (2005, s. 258). Vidare menar Grahn att naturens krav på människan ska vara i balans till vad hen mår med, så att hen hela tiden känner sig trygg, lustfylld och har kontroll över situationen. De krav naturen kan ställa på människan är främst i form av hur naturen upplevs. En otrygg miljö som innehåller alltför starka och uppmärksamhetskrävande intryck kan definieras som en kravfylld natur att vistas

i, medan en skyddad miljö med harmoniska och mer nedtonade intryck istället upplevs vara utan krav.

I Nynäs är de medvetna om de olika faserna som finns under en rehabiliteringsprocess enligt gjorda forskningsstudier och Hejdenberg beskriver hur personer i början av sin rehabilitering oftast inte går ut. Rosenberg och Sjölander håller med och menar vidare att den slutsats som kan dras, är att miljön bör ha många olika fasetter. Sjölander påpekar också att människan generellt mår bra av variation.

Rosenberg beskriver att han gick efter olika teman när han valde växter för trädgården, bland annat teman som lund, djungel och någon slags fjällbjörkskog. På den plats i trädgården där det är mest skugga har han planterat en stor, lummig växtlighet bestående av växter som ormbunkar, strutbräken och pärlbräken. Rosenberg berättar att tanken är att det ska upplevas rofyllt, samtidigt som det ska finnas en biologisk mångfald med många arter. Han menar att det ska upplevas som roligt även för den som bara sitter på en soffa och att det i trädgården ska hända någonting utan att växterna skriker om det. *"Det är inte så mycket blommor som blommar för blommornas skull, idén är att det ska vara rofyllt"* säger Rosenberg. Det går att finna variationer i mindre påtagliga uttryck hos växter än olika nyanser av starka blombär, ett exempel är bladens varierande och skilda utseende hos olika arter.

## Milda intryck

Nästa återhämtande faktor som studien visar är att naturen vintertid har egenskapen att hänföra det mänskliga medvetandet lagom mycket.

Som tidigare nämnts finns möjlighet för den mentalt utmattade att återhämta sig, menar paret Kaplan, eftersom människan trots sin utmattnings kan ta in information som fascinerar (1989, s. 180). Naturen är välförsedd med egenskaper som fascinerar, dels sådant som helt upptar betraktarens fokus men även sådant som kallas mild fascination som ger utrymme för reflektion (Kaplan & Kaplan 1989, s. 192). De menar tillsammans företeelser som exempelvis landskap, moln, solnedgångar eller löv som dansar i vinden. Processer fascinerar också, fortsätter de, som att naturens växande i sig är fascinerande; hur växter år efter år växer upp på nytt och överlever de mer vilande årstiderna. Paret Kaplan beskriver att mild fascination i ens närmiljö har stark betydelse, exempelvis de olika tillstånd av naturen med skillnader i väder och säsong som intresserar samt skapar utrymme även för andra tankar (1989, s. 193).

Många naturliga miljöer väcker tyst fascination, som det också kallas, och dominerar alltså inte ens hela tankeverksamhet, utan tillåter reflektion (Kaplan et al. 1998, s. 69). Paret Kaplan och Robert Ryan menar att miljön i sig kan skapa möjlighet för människans psyke att öppnas för reflekterande tankar, genom färger och former, eller så kan det handla om ljud och rörelser som upplevs. De beskriver aktiviteten att promenera på nyfallen snö som ett exempel på en aktivitet som får människor att uppleva tyst fascination.

## Tidsuppfattning

För den som har förlorat grepp om tiden kan vintern, som sådan, ge en vink om vilken tid det är. Fenomenet kan räknas som en återhämtande faktor för årstiden.

Personer med psykisk ohälsa beskrivs ofta ha svårt med tidsorienteringen och det finns fördelar med att trädgården är försedd med egenskaper som hjälper dem att förstå i vilken årstid de befinner sig, eller även det grundläggande att vara medveten om vilken tid på dygnet det är (Barnes & Cooper Marcus (red.) 1999, s. 313). Ju mer kunskap om årstidsbetonade tecken i naturen som finns att ta tillvara på lokalt och att utgå ifrån, desto bättre kan den aspekten införlivas i utformningen av trädgårdar, menar Marni Barnes och Clare Cooper Marcus. De menar att det är viktigt att utforma med årstiderna i åtanke, även i de fall då naturen i sig tydligt indikerar årstidsväxlingar, exempelvis med temperaturskillnader och skiftande nyanser av löven.

Upplysning om vilken årstid det är får man av trädgården då växterna antar olika skepnader (Myhr 2007, s. 46). Tidsuppfattningen hos de psykiskt sjuka kan vara problematisk och utemiljön kan med växtligheten och dess skilda karaktärer under de olika årstiderna ge en vink om vilken tid på året det är (Alena Sachs 1999 se Myhr 2007, s. 46).

Följande citat beskriver på vilket sätt *tiden* är en viktig faktor i trädgårdsterapin, här med utmattningsdeprimerade som främsta patientgrupp.

Behandlingen har även med tiden som en viktig faktor. Ofta tar rehabilitering av människor lång tid. Året, med dess årstider, vittnar om att var sak tar sin tid. I såväl arbete som hem har de varit vana att skynda på saker, här tvingas de böja sig för naturens egen klocka.

(Grahm 2005, s. 258)

## Vistas i naturen vintertid

Uppvärmade växthus får det terapeutiska rummet att stanna kvar ute vintertid, och det är den sista återhämtande faktorn studien visar på.

Uterum möjliggör vistelse ute i naturen men ändå halvt inomhus. Om det finns en kamin som värmer, kan uterummet nyttjas även vintertid (Larsson 2010, s. 60).

Om den planerade rehabiliteringsträdgården i Sölvesborg finns en artikel skriven i *Tidskriften Landskap*, och växthuset beskrivs:

Trädgården erbjuder vila och rekreation, samt meningsfull aktivitet. Centralt ligger ett stort glashus, som bjuder in till ett gynnsamt klimat för odling av både växter och samtal. Här kan arbetet i trädgården starta tidigt på säsongen och hålla på länge in på hösten och regniga dagar.

(Holm 2015, s. 17)

Styrande för formgivningen har bland annat varit att trädgården skulle stimulera till vistelse i trädgården året om (Holm 2015).

Pálsdóttírs forskning har gett resultat vad gäller rehabilitering runt året, och hon beskriver vikten av att det finns ett växthus i trädgården för att det ska vara möjligt för verksamheten att vara igång under hela året (Robild 2015). Hon beskriver att höst och vinter inte är något negativt för patienterna som ska rehabiliteras. En trädgård inbäddad i snö kan skänka lugn menar Pálsdóttír, sedan har växthuset den viktiga funktionen att möjliggöra för vistelse utomhus även om vädret är kallt.

Rosenberg berättar hur växthuset i Nynäs rehabiliteringsträdgård är en riktig "*hit*" och beskriver det vara den viktigaste komponenten i trädgården. Han fortsätter med att nämna att det visserligen är ett dyrt växthus, men med tanke på



funktionerna det fyller är det värt kostnaden. Tanken med växthuset var alltid att det skulle vara möjligt för vistelse i det även vintertid, varför det har försetts med en vattenmantlad kamin, som innebär att en naturlig värmekälla värmer vatten som sedan cirkulerar runt och höjer temperaturen i växthuset, utvecklar Hejdenberg. *"Vi har varit här varenda dag!"* säger Sjölander och belyser växthusets sanna värde.

## Diskussion

I denna del av uppsatsen diskuterar jag först metoderna som jag tillämpade med syftet att identifiera de återhämtande faktorerna vintertid. Sedan följer en diskussion av de teoretiska slutsatser som arbetet mynnade ut i samt hur de relaterar till den forskning som var uppsatsens utgångspunkter. Det vill säga att jag reflekterar över hur slutsatserna förhåller sig till det ursprungliga problemet. Därefter diskuterar jag kring vad identifieringen har tillfört och hur resultaten eventuellt kan generaliseras till sådant som denna uppsats inte berört, men som det ändå kan berätta något om. Jag reflekterar över de insikter jag erfor av studien och avslutar diskussionen med några frågor för vidare forskning.

### Metoddiskussion

Litteraturstudie och intervjuer är de två metoder jag använde mig av för att finna svar på min frågeställning om vilka de återhämtande faktorerna vintertid är. Metoderna kompletterade varandra då jag avsåg att samla in kunskap både i verksamma terapiträdgårdar och i litteraturen. Detta för att undersöka om resultaten av de två olika informationskällorna pekade åt samma håll eller inte. Intervjuerna med personer innebar att jag fick ställa frågor jag hade och gav kunskap som annars var svår att läsa sig till.

Intervjuerna gjordes i de rehabiliteringsträdgårdar som tillhörde de två olika verksamheterna som jag kom i kontakt med. Det bidrog till att jag fick se exempel på hur trädgårdar kan utformas, men hade intervjuerna gjorts vintertid skulle besöken i trädgårdarna ha gett en bättre inblick i hur det kan se ut under den tiden på året. Även om intervjuerna inte påverkades nämnvärt av tidpunkten som de gjordes, menar jag att det kunde gett ett bättre resultat med mer insikt om vinteraspekter ifall besöken gjordes tidigare och inte i april då våren är så långt kommen. Ett större antal intervjuade personer hade bidragit till ett bättre underlag med tanke på att ett större antal kan främja trovärdigheten av ett resultat.

Det val jag gjorde av terapiträdgårdar för att finna personer att intervjua, påverkade också mina resultat. Jag riktade mig mot de som har patientgrupper med utmattningsdepression eller patientgrupper med generella psykiska besvär, som då innefattar andra sorters depressioner och mental ohälsa. Min undersökning begränsades av att en specifik patientgrupp fick fokus, men gör mina resultat precisa. Kanske faller intressanta aspekter utanför, exempelvis övriga personer som skulle kunna gynnas av en rehabiliteringsträdgård vintertid. Personer valdes ut med anknytning till verksamheter, som förutom att de riktar sig till min särskilda patientgrupp, även har öppet året runt och inte har stängt under vintern. Hade jag däremot sett även verksamheter stängda vintertid som

intressanta, hade säkert resultaten påverkats av andra perspektiv och synsätt på vinteraspekter. Det skulle kanske ha givit information som pekar på att vintertiden saknar rehabiliterande funktioner och att vinteraspekter av naturen anses oväsentlig eller någon annan anledning varför de väljer att inte bedriva vård vintertid. Dessa valdes dock bort av anledningen att de inte upplevdes kunna bidra med mer för mitt ändamål, som var att identifiera de återhämtande faktorerna vintertid.

Vad gäller litteraturstudien anser jag att miljöpsykologi och trädgårdsterapi var de mest relevanta disciplinerna att studera för min undersökning. Litteraturen omfattade även landskapsarkitektur då den tog upp utformningen av terapiträdgårdar. Då trädgårdsterapi och miljöpsykologi är så nära kopplat till naturen, är den litteratur som finns skriven om dessa två vetenskapsgrenar djupt förankrad i den roll landskapsarkitekten har. Det är orimligt att förutsätta att ett kandidatarbete kan gå igenom allt material inom vetenskapsgrenarna, men risken finns att viktig litteratur eller viktiga forskningsresultat kan missas. Den generella bilden som finns av natur som rehabiliterande medel tog undersökningen fasta på. Sedan är min förhoppning att observationer av vinteraspekter som ansedda personer inom vetenskaperna har gjort är tillförlitliga.

*Återhämtande faktorer* är inte ett tydligt avgränsat begrepp, vilket var syftet med valet av att ha det i frågeställningen. Det kan dessvärre också ha haft negativ påverkan på mina resultat, då det innebär att vinteraspekterna studerades på ett generellt plan. Om frågeställningen hade preciserats mer finns möjligheten att resultaten hade kunnat säga mer, även om den generella bilden också är intressant.

Egenupplevda perspektiv hade kunnat vara en potentiell metod att använda mig av för uppsatsens undersökning, med syftet att ringa in hur naturen upplevs vintertid av olika individer. Också synen på vintertiden som en mer depressiv tid, som åtminstone många i det vintermörka Sverige har, hade jag kunnat ta upp. Detta kändes dock mindre relevant för uppsatsens syfte och valdes därför bort.

## Nedtonad natur effektivare än chockartad

Med mina resultat har jag visat att en chockterapi inte är svaret för att en återhämtning ska vara möjlig hos den utmattningsdeprimerade eller deprimerade. Samtidigt som Grahn uttrycker att vetskapen om detta finns (2005, s. 254), kan det vara värdefullt att förtydliga vilket feltänk det är för de deprimerade med en grön "chockterapi". Istället ska hänsyn tas till de behov som personer med diagnoser av typen utmattningsdepression eller depression har samt utgångspunkt tas i forskningen.

Det tyder på felaktigheten i Wikströms (2015) antydning om att chockterapi av grönskande natur skulle vara det enda som hjälper då ens kropp kollapsar till följd av utmattning. Modellen som Grahn utformade, som beskriver människans känslighet för sin fysisk-sociala omvärld (Grahn 1991, figur 14.1 se Grahn 2005, s. 249), talar för att det inte är intensiv grönska som verkar mest rehabiliterande eller ens lämpar sig för den som befinner sig djupt nere i depressionen. En människa med låg psykisk kraft är som mest känslig för omvärlden, menar Grahn, och bör alltså inte utsättas för alltför starka intryck som kan upplevas överväldigande.

Att kravlös natur också innebär att den ska vara kravlös i intrycken den ger, är den tolkning som går att göra av resultaten. Det visar att lagom mängd intryck är en viktig aspekt av miljön för en effektiv rehabilitering. I bakgrundskapitlet beskrevs paret Kaplans teorier och hur den uppmärksamhet som kommer av fascination tyder på att en återhämtning är möjlig och att det finns miljöer eller situationer som kan fånga även den utmattades uppmärksamhet (Kaplan & Kaplan 1989, ss. 178-180). Resultaten visade hur vinteraspekter av en terapiträdgård infaller väl med kriterierna för en lagom fascination, alltså mild fascination och det beskrivna fenomenet tyst fascination.

Vintervärma växthus kan enligt resultaten tolkas som en viktig komponent i en terapiträdgård sett till vinteraspekter, då de möjliggör vistelse ute trots ett kallt väder. För att kunna tillbringa mycket tid ute då det snöar, blåser kallt och vädret har en temperatur som lätt kyler ned måste det ändå ses som en förutsättning att det finns någonstans att värma sig för att en terapiträdgård ska fungera vintertid. Växthuset innebär även en plats för att kunna betrakta naturen vintertid.

En möjlig tolkning av resultaten tyder på att uppvärmda växthus i terapiträdgårdar uppskattas är att det är den plats där det fortfarande kan fortsätta växa oberoende av den vinter som lamslagit naturen utanför. Vidare kan det gå att göra tolkningen att det som vi människor egentligen försöker göra med uppvärmda växthus är att hålla växtligheten vid liv, enligt våra egna premisser, och bibehålla en grön årstid vintertid.

Precis som det på engelska heter "greenhouse" kan jag inte undvika att fundera över varför just växthuset är ett så högt värderat element vintertid? Har det att göra med att en grönskande natur ändå är så pass positivt laddad för många? Om så är fallet och fördomarna ligger djupt rotade hos oss människor, är då grönska positivt även för den i ett kraftigt utmattat skede? Det är en fråga för vidare forskning.

## Vinteraspekternas erkännande

Förutom att en terapiträdgård vintertid har egenskapen av att vara kravlös, visar resultaten på att det finns fler värdefulla kvaliteter med avseende på vinteraspekter. De viktiga insikter som kan komma av att uppleva hur naturen träder in i ett vilande skede och även hur årstidernas skiftande karaktärer kan främja tidsorienteringen.

Resultaten gav ökad förståelse för den viktiga tidsuppfattning som kan gå förlorad hos någon i depression eller som på annat sätt är mentalt utmattad. Vintervilan samt skiftningarna i årets säsonger kan ha en strukturerande effekt för dessa personer. Det var oväntade resultat och med dem ökar vinteraspekternas värde i trädgårdsterapeutisk rehabilitering än mer i mina ögon. Genom att utforska på vilket sätt som terapeuterna kan arbeta med säsongernas funktion av att ge betraktare en tidsuppfattning kan trädgårdsterapin utvecklas. Kunskapen om årstidernas effekter på patienter med psykisk problematik kan ge mycket information om hur trädgårdens skiftningar kan implementeras i rehabiliteringen på ett effektivt sätt.

Börjessons teorier (Nilsson 2009, s. 37) tas upp i resultatdelen om vintervilans skönhet och viktiga funktion att skapa insikt hos den som inte ser någon mening att fortsätta leva. Vidare hur en period av vila, sömn eller till och med känslan av en temporär död inte behöver betyda slutet. Det kan väckas hopp om en ljusare

framtid då den drabbade faktiskt förstår och tillåter sig själv att känna sig "död" inombords, för att sedan kunna försöka arbeta mot att må bättre. Det är resultat som talar för att vinterdvalan har stora värden även ur en mer filosofisk utgångspunkt.

Återhämtande faktorer vintertid identifierades och det finns all anledning att ge vinteraspekterna sitt rätta erkännande. Uppsatsens resultat talar för att det finns fog för rehabiliterande terapiträdgårdar vintertid och att vistelse utomhus året runt, är att föredra framför något annat. Detta för en lyckad rehabilitering. Vatten, träd och solljus beskrev jag tidigare ha särskild stor påverkan på ett emotionellt plan (Hutchison 2011, ss. 222-223). Alla dessa tre element är inte knutna till någon särskild säsong och ifall solen, vattnet och träden upplevs ha samma rätt att få finnas till under vintermånaderna i en vilande form, skulle det innebära att det kan förtydliga insikten om hur vi människor också är berättigade till att få finnas till i en mer vilande skepnad.

Med andra ord, den gröna rehabilitering som trädgårdsterapi uppges vara behöver inte nödvändigtvis vara grön. I bakgrundskapitlet tas Ottosons upplevelser av natur som vårdmiljö upp och hur han kände att vårens grönska enbart påminde honom om hans svaga tillstånd (1997, s. 18). Resultaten bekräftar att hans känslor stämmer väl överens med vad många andra, som är i liknande situation som han, också känner.

## Värdefull kunskap året runt

Resultaten skulle även kunna generaliseras till sådant som uppsatsen inte berörde, men som ändå är intressant lyfta fram. Resultaten bekräftar att den nedtonade karaktären är av betydande värde för deprimerade och denna kunskap skulle kunna appliceras på utformningen av terapiträdgårdar även under övriga årstider. Resultaten av denna studie bidrar därför med kunskapen om andra aspekter än enbart vinteraspekterna. Terapiträdgårdar kan utformas i syfte att ge utrymme för natur med kravlös egenskap även under vår, sommar och höst.

I början av uppsatsen tar jag upp årstiders betydelser på ett mer generellt plan och det faktum att många uppskattar vintern på grund av att de känner sig klara av den, då den inte är en alltför överväldigande årstid, utan en omgivning de tycker stämmer överens med hur de känner sig inombords (Grahm & Ottoson 2010, s. 22). Tron om att det faktiskt verkar te sig på det viset, mer ofta än sällan, har vidgats och fått en grund i och med uppsatsens resultat som pekar åt samma håll. Vinteraspekter av en terapiträdgård bör därmed vägas in i utformningen av trädgården även under det resterande året, givetvis anpassat för hur naturen förhåller sig till respektive årstid. Detta enligt de kriterier som finns för att växtligheten inte ska bli för stark i sitt uttryck. Precis som Rosenberg menade att det inte finns någon vits med *"blommor som enbart blommar för blommornas skull"*.

## Slutligen

Det verkar som att det finns faktorer vintertid som fungerar återhämtande för deprimerade och utmattade. Terapiträdgårdar har utifrån vinteraspekter fördelar för de brukare som trädgårdarna är ämnade för. En grön miljö, som ofta blir kallad just grön för sina egenskaper de grönskande årstiderna, innefattar således

stora värden även under övriga årstider. Grönska kan tolkas vara överskattad, åtminstone i sammanhanget av att fungera återhämtande för deprimerade, och naturens övriga nyanser bör därmed uppmärksammas i högre grad än idag. Jag preciserar begreppet *natur* i början av uppsatsen. Detta gör jag med hjälp av paret Kaplans definition om att det är en miljö, som är lika naturlig då det gröna byts ut av vita, bruna, röda eller gula toner (1989, s. 2), vilket min undersökning också talar för.

Om jag knyter an till min personliga erfarenhet av människor med depressioner, finns det särskilda saker jag kan urskilja om varför våren tydliggör en avsaknad av glädje. Våren med trädens pånyttfödelse i form av glansiga knoppar och tofsiga lövutspring, kan innebära ångest för den som upplever sig vara inkapabel att känna glädje. Då naturen spirar av livsglädje, kan avsaknaden av detsamma kännas än mer påtaglig. Vintern med sin snö och kyla kan fungera som ett skyddande täcke för den deprimerade, då det kan bädda in och, för omvärlden, gömma verkliga känslor. Vårens hastiga ryck av vintertäcket kan beskrivas blotta dessa känslor och det depressiva tillståndet.

Då alla har sin individuella upplevelse av naturen och hur den påverkar ens inre, tror jag fler studier och berättelser från människor med sådana upplevelser skulle vara av stort värde för den framtida utvecklingen. Det är kritiskt att den som genomgår en rehabilitering är mottaglig för terapin, men vägen dit kan se olika ut beroende på vilken problematik patienten har och vilken rehabiliteringsmiljö som patienten är mottaglig för.

Jag ville dessutom med uppsatsen försöka få landskapsarkitekter att se det syfte som finns med att gestalta terapiträdgårdar för vintern. Resultaten av min studie hoppas jag är en början på ett större lagt fokus på vinteraspekter. Det är den säregna egenskapen av att inte vara blommande, växande eller ens synbart levande som ger vintertiden och vinterdvalan sina sanna värden.

# Referenser

- Barnes, M. & Cooper Marcus, C. (red.) (1999). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: Wiley
- Benjegård, L. (2010). Trädgårdsmästaren. I Larsson, E. (red.), *Gröna rehab: Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård, ss. 79-90.
- Boye, K. (1935). *För trädets skull: dikter*. Stockholm: Bonnier
- Börjeson, B. (2009). Trädgården som en meningsskapande möjlighet. I Nilsson, G. (red.), *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 31-45.
- Eckengren, A. & Hinnfors, J. (2012). *Uppsatshandbok: [hur du lyckas med din uppsats]*. 2., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M. & Küller, M. (red.), *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 245-262.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens
- Hartig, T. (2005). Teorier om restorativa miljöer - förr, nu och i framtiden. I Johansson, M. & Küller, M. (red.), *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 263-281.
- Holm, C. Grön behandlingsmiljö i Sölvesborg. *Tidskriften Landskap*, (3), ss. 16-17.
- Hutchison, E. (red.) (2011). *Dimensions of human behavior: Person and environment*. 4th ed. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. (1998). *With people in mind: design and management of everyday nature*. Washington D.C.: Island Press
- Landstinget Sörmland (2015-03-26). *Trädgårdsterapeutisk rehabiliteringsmottagning Nynäs*. <http://www.landstingetsormland.se/Halsavard/sjukhus/Nykopings-lasarett/Nykoping/tradgardsterapi/> [2015-06-29]
- Larsson, E. (red.) (2010). *Gröna rehab: Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård
- Messer Diehl, E. (2009). Gardens that Heal. I Buzzell, L. & Chalquist, C. (red.), *Ecotherapy: healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books, ss. 166-173.
- Myhr, U. (2007). *Utemiljö och hälsa*. Stockholm: Arkitekternas forum för forskning och utveckling (Arkus)
- Nationalencyklopedin (2015) *Depression*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/depression> [2015-05-04]
- Nationalencyklopedin (2015) *Naturlag*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/naturlag> [2015-06-28]
- Nationalencyklopedin (2015) *Återhämta*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/aterhamta> [2015-05-04]

- Nilsson, G. (red.) (2009). *Trädgårdsterapi*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Ottosson, J. (1997). *Naturens betydelse i en livskris: upplevelser av naturen - framför allt runt Orups sjukhus - i samband med rehabiliteringen efter en hjärnskada : introspektivt*. Alnarp: MOVIUM
- Robild, E. (2015) Design för minskad stress. *Tidskriften Landskap*, (3), ss. 11-13.
- Ulrich, R. (1983). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, ss. 420-421.
- Wikström, L. (2015) Naturlig terapi. *Tidskriften Landskap*, (3), 4.